

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के मुँह को स्वस्थ रखना

Healthy mouths for children under 5

Hindi

क्या आप जानते हैं?

शिशु के दांत बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। वे बच्चों को खाना खाने में, बोलने में मदद करते हैं और उनके रंग-रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

लगभग 6 महीने की उम्र में, शिशु का पहला दांत निकलते ही दांतों में सड़न की समस्या शुरू हो सकती है।

बच्चों के दांतों में सड़न की समस्या शुरू होने पर स्थिति और भी बदतर हो सकती है।

दांतों में सड़न से दर्द और संक्रमण हो सकता है

दांतों में सड़न की समस्या से पीड़ित बच्चों को खाना खाने, सोने और बोलने में परेशानी हो सकती है।

दांतों में सड़न की समस्या से पीड़ित छोटे बच्चों को अपने दांतों के इलाज के लिए अस्पताल जाना पड़ सकता है।

दांतों में सड़न का क्या कारण है?

- आपके द्वारा सेवन किये जाने वाले मीठे पेय-पदार्थ और स्टार्चयुक्त खाने पर पनपने वाले मुँह के बैक्टीरिया (कीटाणु) दांतों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- अपने शिशु को सोते समय दूध, फॉर्मूला, फ्रूट जूस, सॉफ्ट ड्रिंक या कॉर्डियल जैसी किसी मीठी चीज से भरी बोतल देना।
- दिनभर लगातार मीठे पेय-पदार्थ पीते रहना।
- भोजन के बीच फ्रूट जूस, कॉर्डियल और सॉफ्ट ड्रिंक पीना।
- भोजन के बीच केक, बिस्कुट, पेस्ट्री और लॉलीपॉप इत्यादि का सेवन करना।
- दांतों पर चिपकने वाले नमकीन स्नैक्स जैसे आलू के चिप्स, मुरमुरे, कॉर्न क्रैकर्स और क्रिस्पब्रेड का सेवन करना।
- फ्लोराइड टूथपेस्ट से दिन में दो बार दांतों को साफ न करना।

दांतों को स्वस्थ कैसे रखें?

दांतों को ब्रश करें

- शिशु के दांत निकलने पर, किसी मुलायम टूथब्रश और पानी से सुबह और रात के समय दांतों को ब्रश करें।
- 18 महीने की उम्र से ही अपने बच्चे के दांतों को सुबह और रात के समय फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करें।
- अपने बच्चे को 8 वर्ष की उम्र के हो जाने तक दांतों को ब्रश करने में मदद करें।

भोजन और पेय-पदार्थ

- अपने बच्चे को पनीर, सब्जी, ताजे फल और सादा दही जैसे स्वस्थ स्नैक्स दें।
- लगभग 6 महीने की उम्र में बच्चे को कप द्वारा खाना-पीना दिया जा सकता है।
- आप बच्चे को कप द्वारा पानी, स्तन दूध या शिशु फार्मूला दे सकते हैं।

दांतों की जाँच

- बच्चे की स्वास्थ्य जाँच के समय दांतों और मसूड़ों की जाँच अवश्य करवाएँ।
- अपने बच्चे के दांतों की जाँच उनके पहले जन्मदिन तक, नियमित आधार पर और स्कूल शुरू करने से पहले किसी दंत चिकित्सक (डेंटिस्ट) से करवाएँ।

ब्रश कैसे करें?

- मुलायम ब्रिसल और छोटे आकार के सिर वाले टूथब्रश का उपयोग करें।
- दिन में दो बार ब्रश करें।
- फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें।
- टूथपेस्ट थूक दें, लेकिन पानी से कुल्ला न करें।
- सुबह के समय और रात को सोने से पहले ब्रश करें।
- किसी मुलायम टूथब्रश पर मटर के दाने के बराबर फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें।
- दांतों के बाहरी हिस्से पर गोल-गोल घुमाते हुए ब्रश करें। मुँह के एक कोने से शुरू करते हुए दूसरी ओर तक जाएँ।
- प्रत्येक दांत की अंदरूनी सतह पर ब्रश करें और मसूड़ों तक इसे साफ़ करना सुनिश्चित करें।
- दांतों की ऊपरी और निचली सतह को धीरे से रगड़ें। मुँह के एक कोने से शुरू करते हुए दूसरी ओर तक जाएँ।